

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

FESTIVO

FESTIVO

NO LECTIVO

6

LENTEJAS CON VERDURAS  
NUGGETS DE POLLO  
ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS VERDES Y MAÍZ  
FRUTA

7

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
TORTILLA DE PATATAS  
CEBOLLA  
LÁCTEO

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CABEZADA DE CERDO EN SALSA  
PEPINO  
FRUTA

9

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, POLLO, PATATAS, ZANAHORIAS Y JUDÍAS VERDES  
HELADO

10

RECETA FISH REVOLUTION  
MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO A LA PLANCHA  
FRUTA

13

CREMA DE CALABACÍN  
TORTILLA DE PATATAS  
PIMIENTO ASADO  
FRUTA

14

SOPA CASERA DE AVE  
ALBÓNDIGAS DE LA ABUELA  
PATATAS FRITAS  
LÁCTEO

15

FESTIVO

16

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
LÁCTEO

17

JORNADA GRAN MURALLA (CHINA)  
ARROZ FRITO AL ESTILO CHINO  
POLLO ASADO  
TOMATE NATURAL  
FRUTA

20

PASTA AL AJILLO  
SALMÓN AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA

21

CREMA DE VERDURAS CON COSTRONES DE PAN  
MAGRO DE CERDO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
LÁCTEO

22

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

23

LENTEJAS ESTOFADAS  
SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL HORNO  
MAÍZ  
LÁCTEO

24

COLIFLOR CON BECHAMEL  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
ARROZ INTEGRAL  
FRUTA

27

CODITOS A LA NAPOLITANA  
REVUELTO DE QUESO  
MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA

28

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA  
TOMATE NATURAL  
LÁCTEO

29

JORNADA FISH REVOLUTION  
ENSALADILLA OLIVIER (ENSALADILLA, ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)  
FISHPIZZA A LA BARBACOA  
YOGUR NATURAL

30

SOPA DE LETRAS CON GARBANZOS  
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
LÁCTEO

31

CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS  
ARROZ EN PAELLA CON MAGRO Y POLLO  
FRUTA

aprende  
acomer  
sano.org



FISH  
REVOLUTION



GUARDIANES  
DE LA SALUD



Grow  
FOOD  
BANKS

# Scolarest

Una experiencia **gastronómica**,

**SALUDABLE, SEGURA Y SOSTENIBLE**

- ✓ Experiencias gastronómicas y saludables para todas las edades.
- ✓ Creamos espacios de aprendizaje, de relación y convivencia.
- ✓ Velamos por la seguridad de nuestros comensales.
- ✓ Cuidamos del planeta.



[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

## Temporada

### OTOÑO - INVIERNO

Utiliza productos de temporada para la elaboración de las cenas.

#### FRUTAS

Pera  
Plátano  
Manzana  
Naranja

Kiwi  
Mandarina  
Aguacate  
Melón

Uva  
Fresa  
Granada

#### VERDURAS

Calabaza  
Remolacha  
Espinacas  
Cebolla blanca  
Cebolla roja  
Puerro

Ajo fresco  
Col  
Lombarda  
Coles de bruselas  
Coliflor  
Brócoli

Escarola  
Apio  
Zanahoria  
Cogollo  
Lechugas  
Acelgas  
Patatas

#### PESCADOS

Bonito del norte  
Caballa  
Dorada  
Palometa

Melva  
Mero  
Lubina  
Pez espada

Salmon  
Sepia  
Trucha

## ¿Qué comer?

### RECOMENDACIÓN DE CENAS



### Si hemos comido... podemos cenar:

- Cereales, féculas o legumbres → Verduras, hortalizas crudas o legumbres cocidas
- Verduras → Cereales o féculas
- Carne → Pescado o huevo
- Pescado → Carne magra o huevo
- Huevo → Pescado o carne magra
- Fruta → Lácteos o fruta
- Lácteos → Fruta

COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIES PARA ADEREAR LAS CENAS Y REDUCIR LA SAL.

✓ **RECOMENDACIÓN:** 4 g/día